LE GOÛT DU JAPON

N°14 - Printemps 2008

WASABI

© Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

HISTOIRE

QUAND LES JAPONAIS DÉCOUVRAIENT LA VIANDE



WEEK-END NIPPON À BERLIN

VOYAGE

DANS LES MARMITES DU KYUSHU

dossier

Sushi, sauces, baguettes...

TOUT CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

GRATUIT

EDITO PAR PATRICK **MANASSON**



Pauvre sushi !

Vous avez ressenti un léger malaise lorsque votre regard est tombé sur la couverture de ce numéro de Wasabi ? Pire : ce pauvre sushi massacré, transpercé par une fourchette vous a arraché un cri d'horreur ? Alors c'est plutôt bon signe ! Cela signifie que vous avez déjà, sans forcément en être conscient, une certaine sensibilité à l'esthétique nipponne de la table et que vous serez sans doute heureux de parfaire vos connaissances en la matière.
Car manger japonais, ce n'est pas seulement se régaler d'une gastronomie fondamentalement différente de la nôtre. C'est aussi intégrer un code particulier en ce qui concerne la façon de s'asseoir, de se servir -aussi bien les plats que les boissons- d'utiliser la sauce, de poser les baguettes… Pour étrange qu'elles puissent paraître, ces manières de table à la japonaise sont rarement le fruit du hasard. Ainsi, certaines coutumes, comme le fait de ne jamais planter ses baguettes dans le riz ou de ne pas y verser de sauce soja, ont-elles des origines religieuses dont vous trouverez l'explication dans notre dossier. Mais bien souvent, il s'agit avant tout de logique : vous encourage-t-on à faire du bruit en mangeant vos nouilles, par exemple ? C'est tout simplement pour éviter que vous ne vous brûliez la langue !
Ce numéro de printemps est également une invitation au voyage. Dans le temps d'abord, avec un retour à l'époque Meiji au cours de laquelle les Japonais, longtemps végétariens, découvrent les vertus de la viande de bœuf. Dans l'espace ensuite, avec un week-end nippon à Berlin et une escapade dans l'île de Kyushu. Vous y découvrirez d'étonnantes spécialités comme le sashimi de cheval ou le foie de fugu, un délice qui, s'il est mal préparé, peut vous foudroyer aussi sûrement que l'arsenic !
Vous prendrez évidemment moins de risques en mangeant japonais en France, surtout si vous êtes muni du guide « Itadakimasu » des meilleurs restaurants que nous publions fin avril. Bonne surprise, notre offre de réduction aux lecteurs de Wasabi (12 euros au lieu de 15, voir p.29) est prolongée jusqu'au 31 mars.

- COUVERTURE : I. Yaka pour Wasabi
- RÉDACTION : Tinka **Kemptner**, Léonor **Graser**, **Kimura** Asako, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Jean-Luc **Toula-Breysse**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi** Toshimasa, **Murata** Yukiko, **Tominaga** Noriko
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

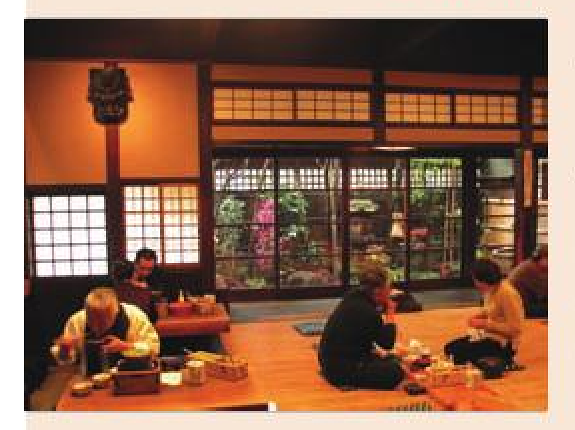
SOMMAIRE


















Un sushi bar design ouvert le soir uniquement.



Nakagawa

Après Jourdain, Place des fêtes et Gambetta, le dynamique Nakagawa, un Japonais originaire du Hokkaido, ouvre un quatrième restaurant à côté du métro Saint-Maur, à quelques pas à peine d'une de nos adresses préférées du quartier : Naoki. Le nouveau Nakagawa occupe une adorable petite maison coincée entre deux immeubles avec un décor refait à neuf évoquant davantage l'Espagne que le Japon. A midi, les menus à emporter ou à consommer sur place sont à moins de 10 euros avec, au choix, sushis, sashimis ou brochettes et, dans tous les cas, soupe miso, petite salade et une boisson. Le soir, les clients peuvent s'installer au sushi bar, à l'étage, et déguster toutes les spécialités du restaurant pour 30 euros incluant vin ou saké. On ne peut que se réjouir de voir les Japonais de qualité se multiplier en dehors du "ghetto" de la rue Sainte-Anne et de ses environs.

3 rue Saint-Hubert, Paris 11e . Tél. : 01 47 00 82 30.

Enishi

Ouvert en décembre 2007, cet adorable estaminet tenu par une mère et sa fille dans un arrondissement qui compte à présent 3 « vrais » japonais, propose une cuisine familiale de grande qualité. Outre les traditionnels (et excellents) sushi, sashimi et autres chirashi, mesdames Sunasawa, c'est leur nom, proposent du sukiyaki et du shabu shabu au bœuf ou au porc, des tempuras (légères, légères…) ou encore du tonkatsu (porc pané). Les menus de midi sont à partir de 11 ou 12 euros et le soir, on peut dîner pour moins de 30 euros avec la boisson. Les menus commencent tous par deux petites salades d'algues ou d'épinards au vrai goût de Japon et comprennent également un chawanmushi (flanc d'œuf) discrètement parfumé au yuzu. La déco zen (tables noires, murs blancs), inhabituelle dans le quartier, et l'accueil ultra sympathique (même si maman Sunasawa ne parle pour ainsi dire pas le français) attire une clientèle d'habitués (déjà !), mi française, mi japonaise. Une excellente adresse à ne donner qu'aux vrais amis… ■

67 rue Labat, Paris 18e.
Tél : 01 42 57 32 14. F. le mardi.

Roulez à la baguette

Le gouvernement japonais réfléchit très sérieusement à la possibilité de transformer les baguettes jetables en biocarburant. Un véritable enjeu écologique si l'on considère que chacun des 127 millions de Japonais utilise, en moyenne, 200 paires de baguettes par an. Quelque 90.000 tonnes de bois, principalement du bambou importé de Chine partent ainsi chaque année à la poubelle.
Actuellement, l'éthanol est surtout produit à partir de plantes comme la betterave ou la canne à sucre mais des techniques permettant de produire du carburant à partir de déchets végétaux sont déjà expérimentées au Canada. Des chercheurs japonais seraient quant à eux parvenus à fabriquer du bioéthanol à partir de baguettes mais le procédé doit encore être testé à l'échelle industrielle.

JEU EN LIGNE

Devenez un « Sushi Master » du web

Si vous voulez connaître l'angoisse du sushiman derrière son comptoir sans mettre la main à la nageoire, connectez vous sur www.sushimaster.eu et jouez à Sushi Go Round. Grâce à ce jeu en ligne gratuit, vous avez une semaine pour apprendre à confectionner maki et nigiri sans (trop) faire attendre le client. Au début, on panique un peu devant la demande mais les clients sont très compréhensifs et on finit par y arriver. Tout le problème est, ensuite, de passer derrière un vrai comptoir.

Le Phyto Bar

La cuisine japonaise étant naturellement équilibrée et bonne pour la santé, nous vous parlerons régulièrement désormais d'alimentation naturelle et biologique -pas nécessairement japonaise- et ferons intervenir des nutritionnistes qui vous éclaireront sur la valeur nutritive des aliments. En guise d'apéritif, nous vous présentons aujourd'hui le Phyto Bar, ouvert en 2003, place Maubert, à Paris. Rompant volontairement avec la tradition du végétarien sectaire et intolérant, le Phyto Bar est d'abord un lieu convivial où sont organisés régulièrement débats et émissions de radio. On y sert, dans un sobre décor bois et plantes vertes, une cuisine principalement végétarienne même si on ne s'interdit pas un peu de volaille ou de bœuf. Tout ici est biologique, les légumes, bien sûr, mais également le vin et la bière ainsi que les fruits, pressés à la demande. Les plats du jour ont toujours un petit quelque chose de japonais et au printemps, le chef fait même des sushis… ■

Phyto bar, 47 bd. Saint-Germain, Paris 6e.
Tél. : 01 44 07 36 99



Conférence
A la recherche du 5e goût



Passionné de Japon, Pascal Barbot s'est essayé au *dashi*.

Le 28 janvier dernier, sous l'égide du "Comité Européen pour l'Umami", a eu lieu à l'école de cuisine Ferrandi, à Paris, une passionnante conférence sur le thème de l'umami, plus connu en France sous le nom de glutamate. Cet acide aminé présent en grande quantité dans l'algue kombu mais aussi dans le parmesan a une saveur qui se distingue à la fois du sucré, du salé, de l'acide et de l'amer qui sont les quatre goûts que l'être humain est capable de distinguer. En réalité, l'umami est avant tout un renforçateur de goûts qui offre, selon France Bellisle, chercheuse à l'INRA, de belles perspectives en matière de diététique et de régime. On peut en effet « améliorer » très nettement le goût d'aliments bons pour la santé (mais peu agréables au palais) et ainsi rééquilibrer l'alimentation des enfants ou des personnes âgées. On a noté, en particulier, que l'utilisation de glutamate diminuait considérablement l'usage du sel. La conférence s'est terminée sur la démonstration (et la dégustation) du rôle de l'umami par deux invités prestigieux : Pascal Barbot, du restaurant l'Astrance à Paris (3 étoiles Michelin et passionné de Japon) et Keiko Nagae, pâtissière à la Table du Lancaster. Pour en savoir plus : www.umamiinfo.com.

Intox
Le gyoza qui tue (ou presque)



175 personnes (800 selon l'agence presse Kyodo) auraient été intoxiquées par des gyozas en provenance de Chine. Après analyse, il apparaît que les raviolis incriminés contenaient un taux très élevé d'insecticide. L'entreprise qui les fabriquait, Tianyang Food Processing, a immédiatement stoppé la production (et évidemment l'exportation) et une équipe d'experts chinois s'est déplacée au Japon pour enquêter. Cette affaire qui est montée jusqu'au niveau du Premier ministre Fukuda « empoisonne » des relations nippo-chinoises déjà relativement tendues à quelques mois des JO alors que le Japon dépend à plus de 40% des importations alimentaires chinoises. ■

L'arme anti-larmes

Finis les oignons qui font couler le mascara et ressembler la maîtresse de maison à une chanteuse punk néo-gothique ! Des chercheurs japonais et néo-zélandais viennent de mettre au point un oignon qui ne fait pas pleurer en désactivant le gène responsable des débordements lacrymaux.

Toutefois cet oignon révolutionnaire ne sera pas commercialisé avant une dizaine d'année, prédisent les scientifiques. En attendant, si vous ne voulez pas vous priver de la formidable source de vitamines que constitue le « tamanegi », très utilisé dans la cuisine japonaise, épluchez vos oignons dans l'eau et chaussez vos lunettes de piscine (ou de ski) pour les émincer !

GRANDES TABLES DU JAPON

Un dîner chez **Aoyagi**



NOUS AURIONS PU RENCONTRER HIROHISA KOYAMA À PARIS LORSQUE, AU DÉBUT DU MOIS DE MARS, IL A DONNÉ UNE CONFÉRENCE À L'ÉCOLE DU CORDON BLEU À PARIS. NOUS AVONS PRÉFÉRÉ ALLER VOIR CE GRAND CHEF CHEZ LUI, À NARUTO, SUR L'ÎLE DE SHIKOKU, OÙ SON GRAND-PÈRE A FONDÉ, IL Y A PLUS DE 100 ANS, LA MAISON AOYAGI.



par Patrick **Duval**

“Souhaitez-vous dîner sur des tatamis ou dans une pièce à l'occidentale ? » Chez Aoyagi, même s'il ne vient presque jamais de clients occidentaux, tout a été prévu pour leur confort. Et lorsque nous choisissons la pièce à tatamis, nous découvrons, à notre grande surprise, que, pour nous éviter les crampes, une table à l'occidentale y a été dressée. Bien sûr, un petit patin a été placé sous chaque pied de la table et des chaises pour ne pas abîmer le tatami !

Le « kôsu » (de l'anglais *course*) du soir s'ouvre sur un magnifique bento dont le couvercle luit d'une légère rosée. Quelques feuilles d'érable rouges sont une délicate allusion à l'automne finissant. Une façon poétique de rappeler que la cuisine kaiseki est d'abord une cuisine de saison. Sous le couvercle, rangés comme des dominos multicolores, apparaissent des petits cubes d'égales dimensions, réalisés à partir de crevettes, de poisson cru ou de légumes. On se sent un criminel de planter ses baguettes dans une telle beauté ! Le second étage de cette entrée qui a dû demander des heures de préparation est composé de langues d'oursins et de chair de crabe amoureusement entrelacées. Ce n'est pas seulement beau, c'est incroyablement parfumé, iodé : on croirait croquer un « morceau de mer » !

Le plat suivant appelé *uzurushi nabé* (la marmite tourbillonnante) est une amusante allusion à un phénomène de siphon que les touristes viennent





En haut, l'ebi imo. En bas, le sashimi de daurade et de seiche "striée".

Le chinchard servi avec quelques feuilles de shiso et du riz.

observer dans un bras de mer voisin du restaurant. Le poisson tourne sur lui-même dans le centre de la cassolette.
Vient ensuite le moment sacré des sashimis, LA grande spécialité de maître Koyama. La daurade, péchée du jour, est coupée selon une technique mise au point par Koyama lui-même voici plus de 20 ans dite *hegi zukuri*. Il s'agit d'une découpe épaisse qui exige une mastication assez longue durant laquelle le poisson, c'est l'effet recherché, semble se débattre dans votre bouche. Sensation de fraîcheur assurée ! la seiche (*aori ika*) est également traitée de façon spéciale : chaque morceau est strié de dizaines, voire de centaines de petites entailles qui annulent totalement la sensation caoutchouteuse qu'on a généralement. Ainsi cisaillée, l'*ika* triple de volume et fond littéralement dans la bouche. « Le secret pour que la seiche garde intact son goût, m'expliquera le chef, est de ne jamais la rincer avec de l'eau. Il faut toujours l'essuyer avec un linge sec ».
Encore un poisson, du chinchard cette fois, servi cru, avec juste un peu de riz au shiso -une vraie friandise !- suivie d'un poisson grillé, le sawara, accompagné de chips de kuwai. Lorsque je demande de quoi il s'agit, M. Koyama me fait porter sur une superbe céramique, des sortes d'oignons de tulipe. Je ne reconnais pas davantage le *ebi imo* (littéralement la pomme de terre-crevette) qui a effectivement la forme d'une grosse gambas (avec les antennes !) et que l'on me sert avec une pincée d'épinards et coiffé d'écorces de yuzu. Cet agrume est une grande spécialité de la région tout comme le sudachi, sorte de citron vert que M. Koyama utilise également dans sa cuisine.
A titre exceptionnel, le chef nous autorise à venir le voir en cuisine. Nous en profitons pour l'interroger sur le guide Michelin Tôkyô dont la sortie met visiblement en ébullition toute la profession : « Contrairement à certains de mes collègues, je pense que la sortie de ce guide est une très bonne chose pour la cuisine japonaise qui se voit ainsi reconnaître un vrai statut international. Ceux qui ne sont pas dans l'édition 2007 seront peut-être dans celle de 2008 ou de 2009… En ce qui me concerne, ce qui m'importe avant tout, c'est la satisfaction de mes hôtes. »

La viande de



Le boeuf de Kobé, l'une des viandes les plus réputées du monde.

Par Camille **Piat**

Au Japon on mange de la viande depuis toujours, même si l'influence des préceptes bouddhistes (il est interdit de tuer tout être vivant) et la crainte de la souillure liée au shintô (rejet du sang et de la mort donc de la viande) ont privilégié une consommation de végétaux et de poissons. Arrivé de Corée dans les premiers siècles de notre ère, le bœuf a une place à part dans la consommation de viande au Japon. Indispensable aux travaux des champs, il n'est quasiment pas consommé car trop rare, et fait donc partie des animaux les plus concernés par les interdits alimentaires qui se succèdent dès le 7e siècle. Le lien très fort qui unit le bœuf au paysan, ce dernier lui choisit un nom et érige une stèle à sa mémoire, fait que celui-ci est considéré plus comme un animal domestique qu'un animal bon à manger.

C'est l'arrivée, au milieu du 16e siècle, de missionnaires chrétiens dans quelques villes de l'ouest du Japon qui fait connaître à la population alentour la consommation de viande à l'occidentale. Cette dernière, au départ effrayée devant l'abattage en grand nombre de bœufs,

bœuf



Le boeuf façon teppanyaki : une "tradition" toute récente.

l'autre « restauration » Meiji

QUAND ON PARLE DE RESTAURATION, AU JAPON, ON PENSE D'ABORD À CELLE DU POUVOIR IMPÉRIAL, EN 1868, APRÈS TROIS SIÈCLES DE RÉGIME MILITAIRE. POURTANT, L'ÈRE MEIJI A AUSSI ÉTÉ LE DÉBUT D'UN IMMENSE CHANGEMENT DANS LA RESTAURATION… DES JAPONAIS. AU CONTACT DES AMÉRICAINS, CEUX-CI DÉCOUVRENT LES VERTUS DE LA VIANDE ET APPRENNENT À LA CUISINER. RÉCIT D'UNE RÉVOLUTION DE PALAIS !

de porcs et de poulets, se fait peu à peu à cette façon de consommer la viande. Lorsque le Japon se ferme à l'étranger quelques décennies plus tard, la consommation de viande, associée à l'étranger, devient sévèrement proscrite. Dans le Japon d'Edo une consommation de bœuf influencée par les premiers discours sur les bienfaits de la viande, inspirés des théories occidentales, voit le jour : dans les villes, on rejette les bouchers et les tanneurs par crainte de la souillure mais on mange du bœuf pour ses vertus tonifiantes. Cette pratique nommée *kusuri-gui,* se développe chez les citadins aisés et les hommes de pouvoir, et reste très discrète. Au fil du temps, la consommation de viande évolue. Vers 1850, fin de la période d'Edo, les restaurants de viande d'animaux sauvages, sanglier et cerf notamment, se multiplient dans la capitale, et accueillent une clientèle étudiante voire marginale. Les *gyûniku-ya*, gargotes servant de la viande de bœuf accompagnée de poireaux et de sauce de soja, apparaissent. La viande était aussi mangée crue, marinée dans la pâte de soja, ou cuite à la broche, signe de l'influence étrangère.

En 1853, le Japon ouvre malgré lui ses portes et accueille des étrangers venus d'Europe et des Etats-Unis qui amènent avec eux leurs pratiques alimentaires. La viande est à cette époque la base de l'alimentation des Etats-Unis : les Américains au Japon réclament très vite des bœufs pour leur consommation personnelle. Après plusieurs refus, les autorités finissent par mettre à leur disposition quelques bêtes des troupeaux alentours, puis celles de régions plus éloignées. C'est comme cela que le bœuf de Kôbe acquiert ses lettres de noblesses : du fait de la proximité des troupeaux avec les grandes régions productrices de sake, il était en effet nourri avec du résidu de tôfu gelé et du son de riz, provenant du blanchiment du riz fabriquant l'alcool. Les Américains, conquis par la saveur de cette viande, aujourd'hui parmi les mets les plus recherchés au monde, iront jusqu'à aider financièrement les éleveurs de ces régions.

Une ouverture à la **civilisation**

L'alimentation carnée à l'occidentale se diffuse dès les années 1860 à partir de la ville de Yokohama près de Tôkyô, ancien village de pêcheurs devenu en peu de temps un lieu incontournable de la présence étrangère au Japon. Les expatriés ouvrent des commerces et des boucheries, suivis par quelques Japonais curieux des moeurs étrangères. Mais ce contact forcé avec les étrangers pousse les autorités japonaises à repenser leur rôle en Asie pour éviter la domination occidentale. On veut construire un Etat fort en rattrapant le retard accumulé sur les plans institutionnel, politique et militaire. Pendant l'époque de Meiji, ■■■

cette « ouverture à la civilisation », selon le mot d'ordre de l'époque, passe sur le plan de l'alimentation par l'introduction à la Cour impériale et au plus haut niveau de l'Etat des coutumes de table européennes et d'une alimentation occidentalisée. On adopte la nourriture des puissants, et cette viande, que l'on pensait à l'origine de la force des Occidentaux, remplace le poisson, « nourriture des faibles », dans l'assiette de l'Empereur. C'est en 1872 qu'il mange de la viande en public, la consacrant ainsi « viande d'Etat ». On met alors tout en œuvre pour convaincre la population qu'il faut manger du bœuf. Influencé par les théories anglo-saxonnes, le gouvernement présente le bœuf et les produits laitiers comme des médicaments dont la consommation « sauverait le Japon du déshonneur ». On publie de nombreux livres de cuisine sur la viande et même les moines bouddhistes sont autorisés à en consommer. Dans les écoles, on débat sur la nature carnivore de l'homme, les intellectuels les plus en vue prônent la consommation de viande dans la presse, et celui qui refuse toujours d'en manger est taxé de réactionnaire. Pour construire un Etat puissant et victorieux, on insiste sur l'introduction de la viande au menu des soldats : dans les hôpitaux de guerre une alimentation d'inspiration occidentale (viande et pain) côtoie l'alimentation traditionnelle. Sur le front, la conserve de bœuf, de la viande assaisonnée de sauce de soja, de sucre et de gingembre, fera son apparition en 1894 lors de la guerre sino-japonaise. Conséquence directe de la hausse du niveau de vie et des guerres menées par le Japon, la demande en viande de bœuf est si forte qu'on importe des bœufs coréens dès les années 1890. En Corée on mange depuis toujours la viande de bœuf accompagnée de sauces très relevées, trempée dans de l'alcool fort local ou grillée au sel. Les tripes étaient mises en conserves ou servies dans un bouillon. Au Japon, la peau et les os des bœufs coréens étaient récupérés pour le travail des peaux et les préparations médicinales, et la viande, de très bonne qualité, remportait un grand succès.



Scène de table en 1873.

L'invention du **sukiyaki**

A partir du début des années 1880 la consommation de bœuf s'accélère, doublant parfois d'une année sur l'autre. C'est à Tôkyô et dans les grandes villes du pays que l'on consomme le plus de viande. A cette époque de nombreux restaurants à l'occidentale ouvrent leurs portes, fréquentés par une clientèle japonaise et occidentale aisée. C'est là qu'on trouve le bœuf à l'occidentale : au menu, steak, langue de bœuf, rosbif, accompagnés de légumes ou de pâtes. Les *gyûniku-ya*, où est servi le bœuf à la japonaise, connaissent un fort développement en particulier à Tôkyô. La simplicité de la cuisine est pour beaucoup dans ce succès populaire.

A mesure que la modernisation du pays avance, la consommation de bœuf s'étend aux petites villes de province, devenant, en quelques années, le symbole du Japon moderne. C'est de cette époque que date le *sukiyaki* : *suki* désigne le socle de la charrue sur lequel était cuite la viande à l'époque d'Edo, et *yaki* signifie « griller ». Ce plat consiste à enduire de graisse de bœuf une marmite dans laquelle on fait revenir des morceaux de viande. On ajoute du sucre et de la sauce de soja en cours de cuisson et on mange la viande après l'avoir passée dans de l'œuf battu. Elle est accompagnée de légumes cuits dans le même plat. Le mot « *sukiyaki* » est originaire de la région de Kyôto et fait plutôt référence à un plat de viande de très bonne qualité. A Tôkyô il y a le *gyûnabe*, plat de viande plus populaire auquel on ajoute des poireaux pour masquer l'odeur d'une viande parfois douteuse. Le mot *sukiyaki* est employé dans la capitale après le tremblement de terre de 1923, sous l'influence





En haut : bœuf grillé sur la plaque et, en bas, maki de boeuf, une variation contemporaine sur le thème du sushi.





des nombreux travailleurs venus de l'ouest du pays pour aider à la reconstruction. Il entre dans le vocabulaire courant vers 1935. Au fil du temps, le bœuf à la japonaise évolue. Au début des années 1890 on ajoute des vermicelles de *konnyaku*, du *mitsuba*, une variété de céleri, des champignons *matsutake* ; vingt ans plus tard on utilise le chou chinois. Originaire de Kyôto, la mode de l'œuf battu fait son apparition dans la capitale à cette même époque, ainsi que le tôfu grillé et les chrysanthèmes du jardin. La viande de bœuf est aussi mangée en sashimi, crue et finement découpée.

La viande dépasse le **poisson**

A la fin du 19e siècle, de nombreux plats à base de viande de bœuf apparaissent, aujourd'hui totalement intégrés dans la cuisine populaire. Il y a le *gyûdon*, plat de rue fait de viande mijotée posée sur un bol de riz. Les brochettes de bœuf font leur apparition. Les plats de Meiji sont pour la plupart issus d'une cuisine mixte. On réinterprète des recettes occidentales en y ajoutant des ingrédients japonais : les *korokke*, croquettes de pomme de terre, avec viande et oignons, sont assaisonnées de sauce de soja, de saké et de vinaigre de riz. Le *raisu karê* est un curry de bœuf servi accompagné de riz et de légumes en saumure (aubergine, radis blanc, gingembre,…). Ils feront partie des plats les plus préparés lors des repas du soir dès le milieu des années 1920. La viande devant s'accorder au riz pour entrer dans les foyers, on crée des recettes combinant les deux (par exemple des côtelettes cuisinées à la sauce Worcestershire avec du riz). Les restaurants à plat unique sont créés : on s'y régale de côtelettes de porc, de steak ou de viande de bœuf hachée pour un prix dérisoire. Vers 1910, la version japonaise du *scotch egg*, œuf dur enrobé de viande hachée frite, remporte un grand succès auprès des enfants. La baisse des prix encourage la consommation et manger du bœuf devient un vrai phénomène de société. La population est initiée à la consommation de viande à travers la presse et les magazines féminins. Dans les restaurants à l'occidentale de Tôkyô les femmes peuvent suivre des cours où sont enseignées les manières de table européennes, le maniement des couverts et la cuisine de la viande. Au tournant du siècle le bœuf est la viande la plus consommée, devant le porc. Les nombreux livres de cuisine de l'époque apprennent à préparer l'*omuretsu*, omelette à la viande et aux légumes, ou l'*omuraisu*, mélange de viande hachée, de riz et de ketchup roulé dans une fine omelette.

La période de Meiji a donc décomplexé la consommation de viande, qui fait aujourd'hui partie des aliments préférés des Japonais, en particulier des jeunes, gros consommateurs de fast-food. La hausse impressionnante de la consommation de viande ces dernières années est telle qu'elle a dépassé, en 2007, celle de poisson. Quel impact cela aura-t-il, à terme, sur la santé et l'espérance de vie si enviée des Japonais… Seul l'avenir le dira. ■

SAVOIR-VIVRE

Soyez incollable sur



l'étiquette



Les femmes se tiennent à genoux tandis que les hommes ont le droit d'être assis en tailleur.

Les règles de tables ne sont pas les mêmes au Japon et en France. Sushis, ramen ou shabu shabu sont des plats japonais qu'il convient de manger « à la japonaise » sous peine de passer pour un barbare. Attention, si vous lisez cet article, vous n'aurez plus la moindre excuse !

Par Jean-Luc **Toula-Breysse**

“Nous mangeons toute chose avec nos doigts, les Japonais, hommes et femmes, dès l'enfance, utilisent deux baguettes. » Dans un savoureux *Traité sur les contradictions de mœurs entre Européens et Japonais* (réédité par les éditions Chandeigne), le père Luis Frois, missionnaire portugais du XVIe siècle appartenant à la Compagnie de Jésus, témoigne ainsi de la manière de manger des Japonais. Déjà à cette époque, les rares étrangers qui parviennent jusqu'à Cipango, nom que portait alors le Japon, s'étonnent d'un tel raffinement, des préparations où tout est déjà coupé, minutieusement agencé, afin de rendre l'instant gourmand plus harmonieux et plus élégant. A l'inverse, ces personnes « au long nez », ces *Nanban*, « barbares » venus du sud, horrifient les Nippons avec leurs manières frustres.

Certes les choses ont évolué depuis, aussi bien en Occident qu'au Japon. Il n'empêche, les manières de table ici et là-bas sont aujourd'hui encore fort différentes et l'on peut vite se faire mal voir, dans un restaurant japonais, si l'on ne connaît pas quelques règles de base.



Les baguettes doivent être posées horizontalement par rapport au bord de la table.



Les parties solides de la soupe doivent être saisies avec les baguettes.

Quels sont les codes à respecter ? Quelles sont les fautes à ne pas commettre ?
Quelles que soient les circonstances et les situations, il faut toujours garder en mémoire un principe primordial : au Japon, l'attention à l'autre prévaut toujours sur toute autre raison. Si, au pays de Gavroche, l'exactitude est la politesse des rois, au Japon, c'est celle de tout le monde. Quel que soit votre statut social, évitez à tout prix d'être en retard. Surtout si vous êtes invité. Et si c'est vous qui invitez, prévoyez carrément d'arriver avec quinze minutes d'avance car vous pouvez être certain que votre hôte japonais, lui, en aura au moins cinq par politesse ! Au Japon, la ponctualité traduit le respect d'autrui et ne se limite pas à une simple courtoisie. Une fois sur place, il convient, dans certains restaurants comme dans tous les foyers japonais, de se déchausser au seuil de la porte. Généralement des chaussons sont mis à disposition, ces derniers

A la **baguette**

De nombreuses règles et usages régissent l'art de manier les baguettes. Comme ces couverts, par définition, ne sont pas des fourchettes, ils ne peuvent en aucun cas servir à piquer un aliment. Lécher ses baguettes est considéré comme extrêmement mal élevé. Si l'on doit utiliser ses propres baguettes pour piocher dans un plat collectif, il faut impérativement les retourner afin de saisir les aliments avec l'extrémité qui n'a pas touché votre bouche.
Ne jamais planter ses baguettes dans le riz car, selon les traditions religieuses, ce geste est réservé aux rites funéraires et symbolise une offrande pour les défunts. Ne jamais non plus se passer de la nourriture d'une paire de baguette à une autre car c'est ainsi que les membres de la famille font tourner les ossements d'un défunt après la crémation.
Ne jamais pointer une personne, un objet ou une direction avec des baguettes, ni de faire de grands gestes. Cela exprime au pire une menace (comme tenir ses baguettes dans son poing) au mieux une grossièreté (la personne serait ainsi rangée dans la catégorie des choses qu'on peut manger) et un manque de savoir-vivre.
Il convient de poser les baguettes parallèlement au bord de la table sur le porte baguettes, éventuellement sur le bord de l'assiette, mais jamais à même la table. Pour les sushis, il est convenable d'utiliser des baguettes mais il est également admis, particulièrement dans les *sushiya*, de les saisir avec les doigts (le pouce, l'index et le majeur). Attention : un sushi ne doit être que très légèrement trempé dans la sauce de soja et toujours côté poisson ou fruit de mer. Si on trempe coté riz, non seulement celui-ci absorbe une trop grande quantité de sauce mais des grains risquent de se détacher et de tomber dans la coupelle qui prend alors des allures d'auge à cochon.

doivent être obligatoirement retirés lorsque vous foulez des tatamis. Attention : il ne faut pas non plus les garder quand vous allez aux toilettes où des chaussons spéciaux pour les WC sont placés à l'entrée. On change donc de chaussons en entrant et en sortant des toilettes sans oublier de remettre ceux qu'on laisse dans le bon sens pour ceux qui arrivent. A table, l'invité d'honneur est toujours placé face au *tokonoma*, petite alcôve servant à exposer une composition florale (*ikebana*) et un rouleau de peinture vertical (*kakemono*) qui sont changés au gré des saisons.



Devant un plat collectif, on pioche sans avoir l'air de choisir les meilleurs morceaux.

Lorsqu'on est assis sur des tatamis, seuls les hommes sont autorisés à se mettre en tailleur. La tenue "correcte", pour les femmes, consiste à s'asseoir sur leurs talons ou, en cas d'impossibilité, sur le côté, les jambes pudiquement repliées.

Avant le repas, lorsque vous est présentée une petite serviette chaude (*ochibori*), la politesse veut qu'elle ne soit utilisée que pour les mains et en aucun cas pour le visage et encore moins pour se la passer sur la nuque (même si, dans la réalité, beaucoup de Japonais passent outre, surtout l'été).

Au commencement des agapes, pour manifester sa gratitude, il est courtois de dire : « *itadakimasu* ». Les Français pensent souvent que ce mot signifie juste « Bon appétit » ce qui n'est pas exactement le cas. « *Itadakimasu* » signifie plus ou moins « je commence à manger » tout en exprimant un remercie-



Sushi et maki peuvent sans problème se manger avec les doigts.

ment respectueux tant pour la nature que pour le cuisinier. On ne le dit donc que lorsqu'on porte soi-même les baguettes à la bouche.
Comme en France, avant le repas, on porte souvent un toast. Les Japonais aiment commencer par une bière bien glacée pour, ensuite, passer au saké (ou au vin s'il s'agit d'un restaurant de type occidental). Que vous soyez hôte ou convive, servir ses voisins est une règle de bienséance. On ne doit en aucun cas se servir soi-même même si votre verre est vide. Si votre hôte ne s'en est pas aperçu, proposez lui de remplir le sien, il comprendra.
Lorsque que quelqu'un vous sert, d'abord finir le saké qui reste dans votre coupe et tendre votre verre en le tenant des deux mains (les femmes, plus délicates, mettent une main sous le verre).
Avant de boire, levez simplement votre verre sans trinquer et dites d'une voix forte : *kampai* ! (équivalent de « santé », signifiant littéralement « cul sec »). Evitez - sauf pour faire rire - de dire « *tchin-tchin* » car en japonais ce mot enfantin désigne le… zizi. Si vous ne souhaitez pas boire d'alcool, il est plus poli de dire « *nomenai* » (je ne peux pas boire, sous-entendu : je ne supporte pas l'alcool) que « *nomanai* » (je ne bois pas, ce qui pourrait être interprété comme « vous ne m'êtes pas assez proche pour que je me laisse aller à boire avec vous »).
Lorsqu'on est invité à participer à une cérémonie du thé, il est d'usage, avant de porter le bol à sa bouche, de lever le bol à hauteur de son visage et de le faire tourner doucement pour montrer qu'on apprécie de travail du potier.
Lorsque plusieurs plats sont servis en même temps, chacun fait ce qui lui plaît et pioche à sa guise. Mais attention : devant un plat collectif type *sukiyaki* ou *shabu shabu*, il ne faut pas avoir l'air d'hésiter, cela signifierait que vous cherchez à accaparer les meilleurs morceaux.
Au Japon, à part dans le cas du *chahan* (riz cantonais) ou du *karé* (curry), le riz est toujours servi blanc, dans un bol à part. Ne ja-



Faire du bruit en avalant ses nouilles n'est pas impoli. Au contraire…



Les femmes placent généralement une main sous le bol.

mais y verser de sauce de soja (*shoyu*) ni d'ailleurs aucune autre sauce ou aliment . Ce serait entacher la blancheur virginale de la nourriture sacrée des dieux shintoïstes ce qui s'apparenterait à une offense et aussi à une faute de goût esthétique. Ce geste vexerait également le cuisinier qui pourrait s'imaginer que vous jugez son riz de piètre qualité ou que sa préparation n'est pas satisfaisante.

Pour les soupes, il faut saisir les ingrédients (nouilles, porc, etc.) avec les baguettes et boire le bouillon à même le bol, la cuiller à soupe étant un ustensile inconnu sur l'archipel à la différence de ce qui se pratique en Corée, en Chine ou en Thaïlande. Le bol dans la paume de la main gauche, les baguettes dans la droite, il n'est pas incorrect de faire du bruit en aspirant des nouilles. Cela permet non seulement de les refroidir mais surtout de manifester votre délectation.

Enfin quand le repas est terminé, il est d'usage de dire en guise de remerciement : « *Gochisô-sama deshita* » ce qui, dans la langue de Brillat-Savarin, signifie : « ce repas était délicieux ». ■

Week-end nippon à Berlin

AU PAYS DES CURRYWURST, BRATWURST ET AUTRES SAUCISSES, LE SUSHI EST ROI ! DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LA CAPITALE ALLEMANDE, À L'OUEST COMME À L'EST, VOIT FLEURIR DES SUSHI-BARS À CHAQUE COIN DE RUE. SI BEAUCOUP DE BERLINOIS SONT ENCORE SCEPTIQUES QUANT AUX VERTUS DU POISSON CRU, LES ADEPTES DE LA CUISINE JAPONAISE TROUVERONT FACILEMENT DE QUOI SE SATISFAIRE. WASABI A TESTÉ POUR VOUS LES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS…

La fameuse porte de Brandebourg à Berlin



Par Leonor **Graser**

Depuis la chute du mur en 1989, Berlin est en pleine effervescence. Les chantiers, au centre et à l'Est, témoignent de la métamorphose permanente de la capitale allemande qui devient, de jour en jour, l'une des villes les plus internationales d'Europe. Les sociétés japonaises, notamment, y sont nombreuses. Echanges commerciaux, bien sûr, mais aussi culturels, ces derniers incluant, bien entendu, la cuisine.
Les premiers restaurants japonais apparaissent au milieu des années 90. C'est bien sûr par les beaux quartiers de l'Ouest que les sushis, symbole de modernité et de branchitude, ont fait leur entrée. Les restaurateurs se sont jetés sur ce bon filon, et aujourd'hui, on trouve des sushis à peu près partout. Certes, il y a peu de restaurants japonais authentiques, mais de manière générale, les sushis sont toujours frais et bien préparés, les Allemands étant très respectueux des règles hygiéniques. Au menu, une grande variété de makis - les Berlinois sont fans des *californias*- mais il est rare de voir un client allemand se jeter sur un sashimi de poulpe ou sur un nigiri d'anguille !
Avec les précieux conseils d'expatriés japonais, nous avons fouillé la ville à la recherche d'adresses authentiques et/ou originales. L'occasion de visiter les principaux quartiers de Berlin.

CHARLOTTENBURG

Ce n'est pas un hasard si la librairie japonaise Yamashina, véritable caverne d'Ali Baba pour les mangavores berlinois s'est installée ici. De ce côté de la ville, on a le choix entre une cinquantaine de sushi-bars, pour la plupart de bonne qualité. On vient ici, à n'importe quelle heure, avaler une soupe miso en picorant quelques makis. Si vous aimez le spectacle, rendez-vous sur la célèbre Kurfüstendamm. Caché dans le centre commercial Europa-center, Daitokai, restaurant « typique », avec petit ruisseau et serveuses en kimono, est très apprécié des touristes qui, bavoir en papier autour du cou, suivent la préparation des teppanyaki. Debout devant une plaque chauffante, le chef cuisinier jongle avec art et précision. A la carte, plats intéressants comme le canard à l'orange sauce *teriyaki* ou le steak de Charolais au soja. Cuisine de qualité mais prix assez élevés…



Canard aux kumquats chez Oki.

MITTE

C'est LE quartier chic et branché de Berlin. Entre l'Alexanderplatz où trône, impériale, la tour de la télévision, et le Volksbühne, le « théâtre du peuple », deux restaurants, voisins, valent le détour : Susuru et Shiro i Shiro. Le premier est un bar à soupes ouvert il y a tout juste un an par Romann Fehrentz, un Berlinois habitué de la rue Sainte-Anne. Une déco zen et épurée, très design, avec projection de films japonais sur le mur du fond… Ce lieu est conceptuel et fier de l'être. Pas cher (compter moins de 20 euros par per-


Homard à la façon Daitokai

sonne pour un repas complet), non-fumeur, tranquille, parfait pour un repas sur le pouce. A goûter : la soupe de nouilles aux boulettes de porc et gingembre, algues wakame, champignons et oignons, et le pudding de sésame noir au miel, fait maison. Quelques numéros plus loin, le Shiro i shiro, est nettement plus chic et branché. Les couleurs acidulées de la déco se marient parfaitement à la cuisine fusion. Une grande variété de vins (Allemagne, Autriche, France, Italie) a été sélectionnée pour accompagner des plats tous plus surprenants les uns que les autres, plus ou moins inspirés de la cuisine japonaise : après la crème brûlée au foie gras avec gelée de betterave en amuse-gueule, goûtez au *tuna tataki,* thon mi-cuit gratiné au foie gras sur risotto aux herbes. Comme plat de résistance, l'irrésistible turbot sur asperges thaïes à l'huile de café, avec un velouté de pommes de terre au cacao. En dessert, il est bien difficile de choisir entre le gâteau de riz et fraises sur soupe

Notre classement :

1. Sasaya

Lychenerstr.50, 10437 Berlin,
U° Eberswalder Str.,
Tél : 030/44717721.
Le plus : Une cuisine japonaise nouvelle génération.
Prix : env.25€/pers.

2. Shiro i shiro

Rosa-luxemburg-str. 11,
10178 Berlin,
U° Rosa-Luxemburg-Pl.,
Tél : 030/97004790.
Le plus : Des recettes originales et de qualité.
Prix : env.70€/pers.
www.shiroishiro.com


Moro Ogai, auteur, entre autres, de L'Intendant Sanshô porté à l'écran par Mizoguchi.

A visiter: La maison de Mori-Ôgai

Médecin sous l'ère Meiji, Mori Ôgai (1862-1922) est aussi une grande figure de la littérature japonaise. Grand voyageur et passionné par l'Europe, les quelques années qu'il a vécues à Berlin ont profondément marqué son oeuvre. Dès ses premières nouvelles, sortes de chroniques d'un Japonais en Allemagne, il apparaît au Japon comme un symbole de la pensée moderne. Son regard critique et objectif sur la confrontation des cultures, teinté de références aux grands courants de la littérature allemande, place Mori Ôgai au rang des grands penseurs de son époque. Auteur de L'intendant Sanshô, La Danseuse ou Vita sexualis, il est aussi connu pour ses traductions (il est le premier à avoir traduit le Faust de Goethe en japonais). La Mori-Ôgai-Gedenkstätte, qui s'est installée dans l'appartement où a vécu l'écrivain, lui rend hommage en présentant des portraits, des textes et des calligraphies. Situé à deux pas du Reichstag et de la porte de Brandebourg.

Mori-Ôgai-Gedenkstätte, Luisenstr.39, 10117 Berlin, www2.hu-berlin.de/japanologie/mog/
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 14h.









3. Susuru

Rosa-Luxemburg-str. 17,
10178 Berlin,
U° Rosa-Luxemburg-Pl.,
Tél : 030/2111182
Le plus : Une ambiance design pour un repas sur le pouce, service non-stop l'après-midi.
Prix : env.20€/pers.
www.susuru.de

4. Udagawa

Feuerbachstr. 24, 12163 Berlin,
U° Schlobstr.,
Tél : 030/7922373.
Le plus : Des bentos à la carte et un accueil agréable.
Prix : env.35€/pers.
www.restaurant-udagawa.com

5. Oki

Oderbergerstr. 23, 10435 Berlin,
U° Eberswalder Str.,
Tél : 030/49853130.
Le plus : un mix de spécialités allemandes et japonaises, une ambiance sympa.
Prix : env.40€/pers.

6. Daitokai

Europa-Center, Tauentzienstr.
9-12, 10789 Berlin,
U° Kurfürstendamm.,
Tél : 030/2618090.
Le plus : L'ambiance folklorique et le spectacle de la cuisine sur plaque chauffante.
Prix : env.50€/pers.
www.daitokai.de

de champagne et rhubarbe et la semouline sur sablé pistache accompagnée d'un sorbet ananas-vanille et d'une inattendue glace au curry. Tout est bon mais on peut vite se lasser de l'ambiance un peu surfaite.

PRENZLAUERBERG

Si les sushi-bars sont plus rares à l'Est, c'est pourtant de ce côté de la ville où se mêlent ruines de la RDA et galeries design qu'on trouve les restaurants les plus intéressants. A Prenzlauerberg, quartier alternatif par excellence, découvrez Sasaya : un établissement authentiquement japonais qui propose une cuisine moderne et originale. Sasaya connaît un grand succès auprès de la population du quartier, trentenaires avec enfants, alors mieux vaut réserver une table un peu à l'avance. Pieds nus, assis sur des tatamis, vous dégusterez du roastbeef façon japonaise à la sauce *teriyaki*, des makis « crunchy » surprenants, servis avec un trio de sauces soja-chili-mayonnaise. La carte des sakés est impression-

Gingi l'amoroso… des sushis



Tous les habitants de Prenzlauerberg connaissent Cengiz Güngör-Benken, alias Gingi, un Berlinois d'origine turque, passionné de sushis. A la fin des années 80, il vit encore à Istambul lorsqu'il goûte pour la première fois des sashimis dans un petit restaurant de la côte. C'est la révélation. A son arrivée à Berlin, en 1990, il commence à travailler chez Sabu, où le chef japonais lui apprend l'art du sashimi. En 96, il part au Japon où il parfait sa technique. Enfin, en 2003, il réalise son rêve : ouvrir « son » restaurant : quatre tables, une terrasse, une déco japonaise, une carte assez classique mais surtout beaucoup de passion ! Gingi raconte à qui veut l'entendre que les sushis sont « une explosion pour l'esprit », comme des « poèmes subtils et délicats ». Ses sushis sont bons et ultra-frais, certes, mais on vient surtout pour entendre Gingi déclamer sa philosophie du parfait sushi.

Gingi sushi, Rykestr. 45, 10405 Berlin,U° Senefelderpl. http://www.gingisushi.de

nante, avec des crus de chaque région du Japon. En dessert, si le gâteau maison au thé vert avec pâte de haricots rouges est un enchantement, que dire de la mousse de « Koromitsu » : sirop de sucre noir et sucre roux, fromage blanc et coulis de groseilles ? De la nouvelle cuisine raffinée, à petits prix, dans un décor agréable, avec musique d'ambiance jazzy... Parfait pour une soirée entre amis. Toujours à Prenzlauerberg, vous trouverez Oki, un restaurant accueillant dédié à la "cuisine nord-allemande et japonaise". Une carte étonnante créée par Otto Pfeiffer, passionné de cuisine et de culture japonaises, qui propose au choix une soupe de nouilles, miso et poularde rôtie, une poitrine de canard poêlée sur lentilles rouges avec kumquats caramélisés, ou encore un cochon de lait braisé au jus d'épices avec choucroute au miso… Seule condition : savoir manger des patates sautées aux lardons avec des baguettes ! La qualité et l'originalité des plats valent bien l'addition, un peu salée pour le quartier.

STEGLITZ

C'est dans ce quartier de la banlieue sud-ouest que se cache, derrière un érable, le restaurant japonais le plus classique de Berlin, Udagawa. Le chef, Abe Kamekichi, officie depuis une vingtaine d'années devant les yeux des clients, japonais ou allemands, dans un décor traditionnel. Ici, l'authenticité prime sur l'originalité. On vient pour l'ambiance familiale, le décor feutré, bois, bambou, cloisons japonaises (et c'est non-fumeur). Le service est accueillant, efficace et discret, et la cuisine, simple et goûteuse (bentos, sashimis, glace au sésame). Avant d'aller y dîner (pas de déjeuners en semaine), profitez-en pour visiter le Musée des arts asiatiques, à Dahlem, qui propose, une fois par mois, une traditionnelle cérémonie du thé, ou bien faire un tour au jardin botanique. Accessible en métro, cette partie de la ville est calme et très agréable, surtout en été.

Bonnes adresses

Musée des arts est-asiatiques,
Lansstr. 8,
14195 Berlin-Dahlem,
Tél, 030/8301438.
(Cérémonies du thé : à 15h, les 8 sept, 13 oct, 10 nov et 8 déc. Rens. www.ginkgo-an.de)

Librairie japonaise, Yamashina,
Pestalozzistr. 67,
10627 Berlin, Tél. 030/3237882.

Office national allemand du tourisme,
Tél. 01 40 20 01 88,
www.allemagne-tourisme.com

BIERE KIRIN

La première pression japonaise



Dans les marmites du Kyushu

A L'EXTREMITE OUEST DU JAPON, LE KYÛSHÛ A TOUJOURS ETE OUVERT AUX INFLUENCES ETRANGERES, D'ASIE NOTAMMENT. SA CUISINE N'EN EST QUE PLUS COSMOPOLITE, VOIRE ÉTONNANTE, AVEC DES SPÉCIALITÉS COMME LE FOIE DE FUGU OU LE SASHIMI DE CHEVAL

Par Guillaume **Loiret**



C*hampon*. Voici une soupe de nouilles débordant de fruits de mer et de légumes, un plat d'origine chinoise entré dans le patrimoine culinaire nippon. Voici aussi un mot qui désigne en japonais courant un imbroglio, un melting-pot, à l'image des dizaines d'ingrédients qu'on peut mélanger dans ce bouillon. Voici finalement un plat à l'image de la ville qui l'a vu naître : Nagasaki, le plus romantique des ports industriels, une métropole où les cultures étrangères, asiatiques et européennes, se sont croisées et mélangées, où les plats apportés par les commerçants chinois ou les missionnaires portugais ont été amalgamés à la cuisine locale dans un surprenant melting-pot culinaire. Emblématique de Nagasaki, le *champon* l'est peut-être, aussi, d'une bonne partie de la cuisine du Kyûshû.

Champon et râmen

Car ces nouilles venues d'ailleurs rappellent inévitablement leurs grandes sœurs, elles aussi chinoises, ce bol garni de bouillon, de nouilles de blé tendre et de garnitures diverses qui s'aspire bruyamment et que les Japonais accommodent à toutes les sauces : les *râmen*. Leur origine est un objet de débat et de rivalité sans fin entre les spécialistes, mais mettons les d'accord sur au moins un point : dans la mesure où le Kyûshû est proche de la Chine et a toujours fait office de porte d'entrée des influences asiatiques vers le reste du Japon (le bouddhisme, le système d'écriture chinois, certains styles de poteries notamment y ont transité), l'île est incontestablement l'une des régions d'origine des *râmen*. On ne s'étonnera donc pas de trouver à Fukuoka, capitale



Le port de Yôkubo derrière un rideau de seiches.

du Kyûshû et grande ville japonaise la plus proche de la Chine, un véritable culte pour ces nouilles chinoises.
Fukuoka, située au N.-O. de l'île, est une métropole animée, généreuse et gourmande. Outre son soleil et ses jolies filles, ses habitants s'enorgueillissent des fameux Hakata *râmen* - Hakata est l'ancien quartier marchand de Fukuoka - au bouillon laiteux à base d'os de porc. Il existe au Japon plusieurs dizaines de recettes de *râmen* mais celle de Fukuoka est devenue ces dernières années l'une des plus populaires avec celle de Sapporo, et des chaînes spécialisées dans les Hakata *râmen* ont essaimé partout dans le pays.
Pour les déguster dans leur ville d'origine, rien de tel que les petits restaurants ambulants *yataï* qui peuplent les trottoirs des quartiers de Nakasu ou Tenjin en fin d'après-midi. On en compte près de 200 dans le centre-ville à la

belle-saison, tenus par des familles ou des cuistots solitaires, avec chacun sa manière d'accommoder les nouilles. Dans un autre style, le dernier étage du centre commercial ultra-moderne et bariolé Canal City est l'objet d'une rude concurrence : au Râmen Stadium, les clients notent les huit restaurants de *râmen* et à la suite d'un classement semestriel seuls les meilleurs sont autorisés à rester... Un concept original qui semble tiré du plus impitoyable des jeux de télé-réalité.

World food avant l'heure

Retour à Nagasaki, où les spécialités semblent mériter le nom de "world food" bien avant l'heure. Prenez le castella par exemple : ce petit gâteau qui fait penser à une éponge a beau être typique de Nagasaki, il vient du Portugal d'où un navire débarqua par accident en 1542 avant d'être suivi, quelques années plus tard, par le missionnaire François Xavier puis quelques jésuites français. Les prédicateurs européens agaceront bientôt les seigneurs japonais qui les pourchasseront et les expulseront (dans le meilleur des cas). Mais certaines de leurs recettes auront droit de cité comme celle du castella, dont le nom vient de la Castille espagnole. L'un des plus savoureux se déguste chez Fukusaya : une véritable institution, blottie sur un carrefour de Shianbashi (le quartier des plaisirs), qui en produit depuis 1624.





Le foie de fugu : délicieusement mortel...

A côté de Shianbashi, Nagasaki abrite un petit Chinatown qui, s'il est beaucoup plus modeste que ceux de Yokohama ou Kôbe, est le plus vieux du Japon. C'est là que sont nés la soupe *champon* ou encore le *sara-udon*, sa version sautée. Crevettes, calamars, porc, poulet, pâté de poisson kamaboko, chou, fèves... tout y passe ! La chaîne de restaurants bon marché Ringer Hut en propose plusieurs versions avec ce slogan facile à chanter : "We are the champon !". La palme du cosmopolitisme revient à la cuisine *shippoku*, raffinée et coûteuse, un repas sophistiqué dont l'histoire raconte aussi celle des étrangers de Nagasaki. Car il mêle dans un style kaiseki (une succession de charmants petits plats, véritables œuvres d'art pour les yeux comme pour l'estomac) des incontournables de la haute gastronomie nippone à des plats chinois japonisés et mâtinés de mets d'inspiration portugaise. De ce spectacle culinaire, la plus belle scène est aussi l'un des plus fabuleux endroits de Nagasaki : Kagetsu. Cette ancienne maison de geisha ouverte en 1642, bordel de luxe à l'histoire sulfureuse, est devenue le plus ancien *ryôtei* (restaurant de luxe) du Japon. Après un accueil



Ci-dessus et à gauche : quelques plats de cuisine shippoku.

Bonnes adresses

NAGASAKI

Kagetsu, 2-1 Maruyama-machi. Tramway Shianbashi, (Kagetsu est derrière le petit square Maruyama)
Tél. +81(0)95 822 0191 Compter 10 000 yens pour un menu shippoku le midi, le double le soir. Réservation pour 2 pers. minimum.

Fukusaya, 3-1 Funadaiku-machi. Arrêt de tram Shianbashi.
Tél. +81(0)95 821 2938.

OITA

Fuguyoshi, 3-6-26 Chuo-machi, Oita. 4è ét. Tél. +81(0)97 536 2941.
On trouvera d'autres fameux restaurants de fugu dans la ville d'Usuki.

YÔBUKO

Ryôkan Kanamaru, ... Tél. +81(0)955 82 3921

KUMAMOTO

Suganoya, 2-12... , Au 2è ét. du Lion Parking Building.
Tél +81 (0) 096 355 3558

tout en courbettes et un passage dans les somptueux couloirs de bois du restaurant, le gastronome s'installe face au jardin et se voit emporté par une quinzaine de plats, entre lesquels résonnent quelques notes tirées d'un koto dans la pièce d'à côté. Ozôni (soupe avec du riz mochi), nouilles, coquillages, poissons, œuf sont servis dans une vaisselle aussi admirable que son contenu, contribuant à faire du *shippoku* de Kagetsu un ravissement.

Le grand **frisson**

Mais il est des plats du Kyûshû dont on tirera un tout autre plaisir, moins esthétique et culinaire celui-là, plutôt l'excitation de goûter à un interdit réservé à un happy-few, une curiosité mêlée au goût du danger. Le fugu en fait partie, ce célèbre poisson-lune aux organes remplis d'un poison mortel que les amateurs apprécient pour sa chair ferme. On ne peut le consommer qu'à la suite d'une soigneuse préparation, dans certains restaurants spécialisés accrédités par l'Etat, et en saison (nov.-mars). L'amateur de sensations fortes n'ira pas le manger à Fukuoka, mais sur la côté Est du Kyûshû, dans la préfecture d'Oita où l'on en profitera pour faire trempette dans les sources chaudes de Beppu ou admirer les célèbres statues de bouddhas sculptées dans la roche à Usuki.

Mais pourquoi si loin ? Parce que les restaurants du coin sont parmi les seuls au Japon à oser proposer à leurs clients de déguster le foie du fugu potentiellement mortel. C'est d'ailleurs officiellement interdit mais les autorités ferment les yeux à condition que les restaurateurs restent discrets. Le menu débute par un plateau de très fines lamelles de fugu crues, à la sublime chair translucide. Puis vient l'objet de toutes les curiosités, le grand frisson culinaire : le foie du poisson dont le goût n'a rien d'exceptionnel mais que l'on observe avec terreur avant de l'avaler. Sa chair se déguste ensuite bouillie, museau du poisson compris, plongée dans une marmite *nabe* avec champignons, légumes, tofu, le tout arrosé d'un verre de *hirezaké* (un saké dans lequel flotte un aileron de fugu grillé). Et c'est à la fin de ce repas que la vérité du pois-

© photos Guillaume Loiret

son-globe se révèle, une fois que les lèvres sont légèrement anesthésiées par l'infime dose de poison qu'il contenait encore, et qu'on se rend compte d'une part qu'on a survécu et d'autre part que que le fugu est finalement plutôt fade.



A Yôkubo, la seiche se déguste encore vivante.

Plus frais, tu meurs !

Pour des sensations presque aussi fortes, rendez-vous au N.-O. du Kyûshû, sur la pointe de la presqu'île de Higashi-Matsûra. A Yôbuko, village de pêcheurs à quelques encablures de la célèbre ville de potiers de Karatsu, on déguste la sèche (*ika*) la plus fraîche qui soit : crue et encore vivante ! Tout est dans le doigté du cuisinier, qui doit découper son corps en une multitude de sashimi tout en laissant le mollusque en vie le plus longtemps possible. Le festin qui s'ensuit est donc un rien sadique, puisqu'il s'agit de se régaler de la chair brillante et ferme de l'encornet pendant que celui-ci remue encore faiblement ses tentacules ...

Après ces sèches martyrisées, voici une autre raison pour la cuisine du Kyûshû de s'attirer les foudres de Brigitte Bardot : on y savoure du cheval ! Et pas n'importe lequel, puisqu'on dit que sa viande chevaline y est la meilleure du Japon avec celle de Matsumoto (préfecture de Nagano). Direction le centre du Kyûshû, dominé par le volcan Aso et la ville animée de Kumamoto, connue pour son superbe château. C'est là que se déguste la *basashi-ryôri*, "cuisine de sashimi de cheval" qui rebute souvent les touristes américains ou ceux de Hokkaïdô (île du Nord du Japon) pour qui la seule idée de manger la plus belle conquête de l'homme est tout bonnement un crime... Les cuisiniers de Kumamoto s'en moquent et proposent un sashimi de cheval à la chair incroyablement tendre et goûteuse. Sa couleur rose lui vaut d'ailleurs le nom de *sakuraniku* ou "viande de cerise". Le cœur et le foie du cheval se mangent aussi tels quels, mais sont bien meilleurs assaisonnés de sauce soja, de gingembre et d'oignon. On pourra aussi essayer les sushis de cheval (*banigiri*), mais l'autre manière d'en apprécier la saveur est la grillade *baniku* : le steak de cheval chauffé à la plaque avec des légumes et trempé dans une sauce au wasabi est d'une finesse à faire oublier le bœuf de Kôbé. De quoi prendre des forces pour affronter ce qui vous attend au dessert : un sorbet... de cheval ! ■



Sashimi de cheval à Kumamoto.

Le château de Kumamoto.

Sushi dimanche



QUE FAITES-VOUS DIMANCHE ENTRE 16H ET 18H ? RIEN ? POURQUOI NE PAS EN PROFITER POUR APPRENDRE À CUISINER JAPONAIS ?

Wasabi et le restaurant Zen vous proposent une nouvelle série de six cours pour apprendre à faire des sushis, des tempuras (beignets), du tonkatsu (porc pané) ou encore des plats à base de miso ou de shoyu.
Limités à 15 personnes, les cours sont dispensés par Kiyoshi Aiba, chef du Zen, qui explique, montre et vous laisse ensuite réaliser vous-même votre plat. Le matériel et la matière première sont fournis et chacun emporte son repas ou le déguste sur place.



Programme

Dimanche 16 mars : Sushi 1
Découpe du poisson, cuisson du riz, *sashimi* et *chirashi*

Dimanche 30 mars : Sushi 2
Maki et *maki* califormnien

Dimanche 6 avril : Sushi 3
Nigiri sushi

Dimanche 13 avril : Tempuras et cuisine panée
Crevettes et brochettes panées. *Agedashi dôfu*

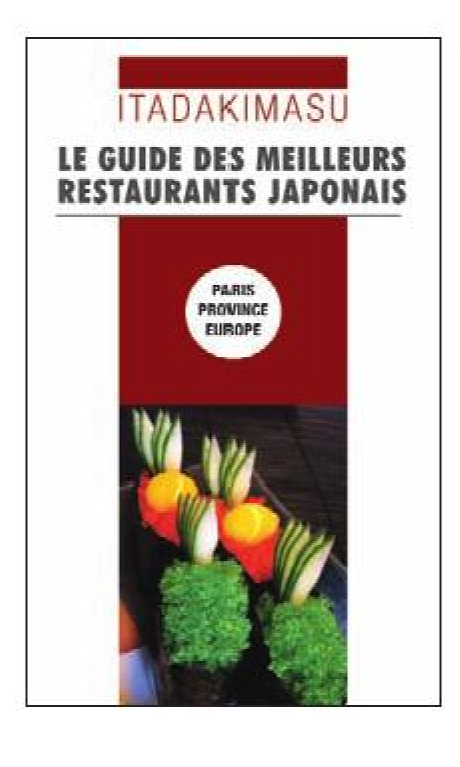
Dimanche 20 avril : Cuisine familiale au shoyu
Teriyaki et différentes façons de cuisiner avec le soja, le saké et le mirin

Dimanche 27 avril : Cuisine familiale au miso
Aubergines au miso (*Nasu no dengaku*), saumon au miso et mi-cuit de thon au miso.

Tarif : 40 euros le cours sauf sushi : 50 euros/cours.
Forfait 6 cours : 200 euros au lieu de 270.
Préinscriptions : info@wasabi.fr
Les cours ont lieu de 16h à 18h au restaurant Zen, 8 rue de l'Echelle, Paris 75001.

A RÉSERVER DÈS MAINTENANT !

Itadakimasu, le guide des meilleurs restaurants japonais !



Wasabi publiera, fin avril, un guide des restaurants japonais : Itadakimasu (l'équivalent nippon de notre « bon appétit ») . Cet ouvrage d'environ 160 pages d'un format poche, commentera une centaine de restaurants à Paris et en province ainsi que ceux des principales capitales européennes, reconnus pour la qualité de leur cuisine et la créativité de leur chef. Une sélection de restaurants français servant une cuisine d'inspiration japonaise sera également ajoutée à cette liste. En tout, ce sont près de 400 restaurants qui seront répertoriés dans ce guide, le premier du genre.

Une introduction à la gastronomie nipponne donnera au lecteur toutes les clés qui lui permettront d'apprécier les plats et, grâce au lexique, il pourra même les commander directement en japonais !
Enfin, un petit guide du saké, boisson idéale pour accompagner un repas japonais, donnera les clés pour une dégustation « intelligente » de la « boisson des dieux ».

Offre spéciale aux lecteurs de Wasabi : 12 € au lieu de 15 (port compris) à condition de commander son guide avant le 31 mars 2008. Chèques à adresser à Théma Press, 40 rue de Mouzaïa, Paris 75019.

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PLUS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI.
LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne

ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06

DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 02 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan

MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

◎ 3e arrondissement

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

◎ 4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
MIYAKODORI 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

◎ 5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
YOULIN 01 43 26 05 32
3 rue Valette

◎ 6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

◎ 7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

◎ 8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

◎ 9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière

SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YAMATO 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS
8 passage turquetil
ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au roi
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot

SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TAMAYURA (THÉ JAPONAIS) 01 45 79 20 67
83 rue Fondary

TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

◎ 16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

◎ 17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames

SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

◎ 18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
RAKUDA 01 42 55 50 91
143 rue Marcadet
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

◎ 19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

◎ 20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

◎ Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

◎ Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

◎ Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

◎ AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

◎ AIX EN PROVENCE

KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

◎ CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

◎ CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

◎ CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

◎ MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU YOJI 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

◎ MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine

FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

◎ MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

◎ NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

◎ RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

◎ TOULOUSE

L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
38 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine



SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne

MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)

NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain

SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

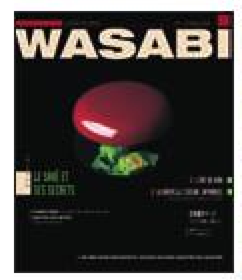
REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

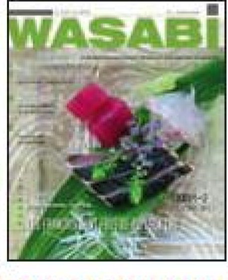
STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

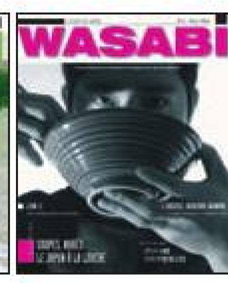
VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

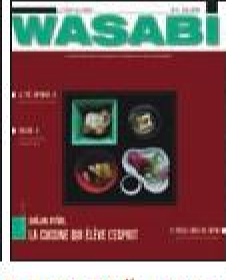
NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine





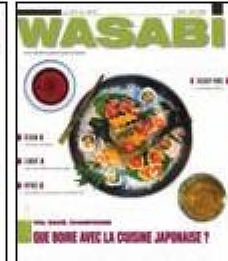


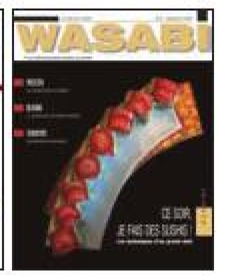




















L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME





m+associés

Laurent-Perrier Ultra Brut
par Jean-Baptiste Huynh

www.laurent-perrier.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.